طب

مراقب علائم هپاتیت باشید

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در مورد علل و عوامل بروز هپاتیت، توضیحاتی ارائه داد. محسن مسعودی گفت: عامل بیماری هپاتیت ویروسی، یک ویروس است و در ابتدا می‌تواند مثل یک سرما خودرگی بروز نماید.این فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان ادامه داد: بیشتر مبتلایان به هپاتیت C و B علائمی ندارد. برخی از این بیماران علامتی از قبیل خستگی، دل درد، درد عضلانی، تهوع و بی اشتهایی دارند، ولی در موارد پیشرفته علائم نارسایی کبدی بروز می‌کند که شامل تورم شکم و اندام ها، یرقان و خونریزی‌های گوارشی و کاهش سطح هوشیاری است.

رئیس بخش گوارش بیمارستان حضرت رسول اکرم(ص) در خصوص روش‌های انتقال هپاتیت C، B و D، تصریح کرد: این ویروس عمدتاً از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل می‌شود؛ همچنین، ارتباط جنسی با فرد آلوده، استفاده از سوزن‌های آلوده به ویژه در افراد معتاد، سوزن آلوده منتقل خالکوبی غیر بهداشتی و استفاده از لوازم شخصی به صورت اشتراکی، از دیگر راه های انتقال ویروس هستند. وی با عنوان این مطلب که هپاتیت C واکسن ندارد، گفت: از ریش‌تراش، لوازم آرایشی و لوازم شخصی دیگران به طور مشترک استفاده نکنید.

مسعودی خاطرنشان کرد: واکسن هپاتیت B در پیشگیری از بیماری مؤثر است. هپاتیت A و E از طریق خوردن یا نوشیدن غذا و آبی که با مدفوع فرد آلوده، آلوده شده است گسترش می‌یابد. وی گفت: این بیماری در مناطقی از جهان که وضع بهداشتی ضعیفی دارند و آب سالم به اندازه کافی در دسترس نیست، شایع تر است.دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، افزود: واکسن هپاتیت A در پیشگیری از بیماری مؤثر است. در برخی از کشورها این واکسن به طور معمول برای کودکان و افراد در معرض خطر بالای ابتلا، که قبلا واکسینه نشده‌اند، توصیه می‌شود و به نظر می‌رسد به صورت مادام العمر موثر باشد. وی تاکید کرد: سایر اقدامات پیشگیرانه شامل شستن دست و پخت صحیح غذا می‌شود.مسعودی با عنوان این مطلب که ویروس ها در موارد شدید و حاد می توانند موجب تخریب و از کار افتادن کبد شوند، اظهار داشت: در موارد دیگر می توانند مزمن شوند و به تدریج به کبد صدمه بزنند و طی سال ها منجر به سیروز کبد شوند ولی بدن انسان اکثر عفونت ها را کنترل می کند و ویروس از بین می رود. این فوق تخصص گوارش و کبد بزرگسالان، در پایان گفت: هپاتیت قابل پیشگیری است لذا با توجه به علائم و خطرات بیماری های کبدی باید توصیه های بهداشتی را جدی گرفت. همچنین واکسیناسیون به موقع انجام شود و از رفتارهای پرخطر اجتناب کرد.

تاثیر داروی روماتیسم در مقابله با بیماری کووید ۱۹

مهر: محققان در مطالعه ای کوچک دریافتند داروی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن مورداستفاده برای بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی برای بهبود بیماران مبتلا به کووید۱۹ بستری در بیمارستان امیدبخش بوده است.این دارو موسوم به anakinra به تسکین واکنش التهابی بدن موسوم به «توفان سیتوکینی» که جان برخی بیماران مبتلا به کووید ۱۹ حاد را به خطر می‌اندازد، کمک می‌کند.

دکتر «گیلز کاپلانسکی»، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «مطالعه ما شامل ۲۲ بیمار بسیار بدحال بود و تمامی آنها با مصرف داروی anakinra بهبود یافتند و هیچ مرگی در موردشان گزارش نشد و تعداد روزهای بیشتری بدون استفاده از دستگاه ونتیلاتور سپری کردند.»همچنین به نظر می رسد دارو دارای تاثیر سریع و فوری است و در طول مدت میانگین سه روز بعد از اولین تزریق وریدی، تب هم کاهش می یابد.این آزمایش فرانسوی مبتنی بر این نظریه است که داروهای نظیر anakinra با تعدیل در تولید طبیعی ترکیبات اینترلوکین که به اغاز توفان سیتوکینی کمک می کنند، عمل می نمایند. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

مصرف کلم خطر مرگ و میر کووید ۱۹ را کاهش می دهد

محققان آلمانی ادعا می کنند نرخ مرگ و میر ناشی از بیماری کووید ۱۹ در کشورهای که مصرف بیشتر کلم و خیار دارند به مراتب کمتر است. تحقیقات محققان دانشگاه پزشکی برلین نشان می‌دهد افزایش مصرف روزانه سبزیجات تا ۱ گرم نرخ مرگ و میر را کاهش می‌دهد.

دکتر «جین بوسکوت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما معتقدیم تأثیر حفاظتی این سبزیجات ناشی از فعالیت آنتی اکسیدانی مواد خوراکی ای است که بر مقاومت انسولین تأثیر می‌گذارند چرا که بسیاری از سبزیجات دارای تأثیرات آنتی اکسیدانی علیه دیابت و بیماری قلبی عروقی هستند. در این مطالعه، فرضیه تیم تحقیق این است که مصرف بالا سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان‌ها نظیر کلم بروکلی، گل کلم و کلم قرمز و سفید با نرخ پایین‌تر مرگ و میر مرتبط است.به گفته محققان، «ارتباط منفی بین مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ و مصرف کلم و خیار از فرضیه ابتدایی قبلی حمایت می‌کند.» در مطالعه جدید، محققان بر این باورند که سبزیجاتی نظیر کلم و خیار که دارای فعالیت آنتی اکسیدانی کاهش دهنده مقاومت انسولین هستند با نرخ مرگ و میر پایین ناشی از کووید ۱۹ در کشورها مرتبط است.نتایج نشان داد به ازای افزایش هر یک گرم مصرف کلم در روز خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ تا ۱۳.۶ درصد کاهش می‌یابد. همچنین به ازای مصرف بیشتر هر یک گرم خیار در روز، خطر مرگ ناشی از کووید ۱۹ تا ۱۵.۷ درصد کاهش می‌یابد.

روند طولانی بهبودی از کرونا در برخی مبتلایان جوان

ایسنا: نتایج یک بررسی نشان می دهد که علائم بیماری کووید-۱۹ در یک چهارم از جوانان مبتلا به این بیماری تا چند هفته باقی می ماند. جوانان مبتلا به بیماری کووید-۱۹ نباید انتظار داشته باشند که پس از ابتلا به بیماری کووید-۱۹ به سرعت به زندگی عادی خود بازگردند. نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد حدود یک چهارم از جوانان مبتلا به این بیماری حتی با وجود عدم ابتلا به بیماری های زمینه ای پس از گذشت چند هفته همچنان علائم کووید ۱۹ را دارند.

گزارش منتشر شده توسط مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در آمریکا حاکی از آن است که روند بهبود بیماری کووید-۱۹ می تواند طولانی مدت باشد.همچنین ممکن است جوانان مبتلا به این بیماری با وجود عدم ابتلا به دیگر بیماری های زمینه ای برای مدت زمان طولانی از زندگی عادی و طبیعی محروم شوند.

اگرچه در بسیاری از مطالعات، تمرکز اصلی بر بیماران بستری در بیمارستان ها بوده اما محققان به دنبال آن هستند تا مشخص شود روند بهبود بیماری کووید-۱۹ در بیمارانی با علائم خفیف که در بیمارستان بستری نشده اند چگونه است.

در این بررسی محققان به ارزیابی اطلاعات نزدیک به ۳۰۰ جوان ۱۸ ساله و بالاتر در ۱۳ ایالت آمریکا که به بیماری کووید-۱۹ مبتلا شده اما در بیمارستان بستری نشدند پرداختند.

این بیماران برای مدت دو تا سه هفته پس از انجام تست تشخیص کرونا تحت کنترل قرار داشتند. در مجموع، حدود دو سوم از تمامی این افراد در مدت یک هفته به وضع عادی سلامت خود بازگشتند اما ۳۵ درصد دیگر در مدت ۱۴ تا ۲۱ روز پس از انجام تست به وضع عادی بازنگشتند.

محققان مشاهده کردند در حدود یک چهارم از جوانان ۱۸ تا ۳۴ ساله با گذشت دو تا سه هفته روند بهبودی ادامه داشت و این درحالیست که در افراد ۳۵ تا ۴۹ سال و افراد ۵۰ سال به بالا این رقم به ترتیب یک سوم و یک دوم بوده است. حتی در جوانان سالم که به بیماری زمینه ای مبتلا نبودند حدود یک پنجم در مدت دو تا سه هفته همچنان بهبودی کامل پیدا نکرده اند.

عوامل مهم تغذیه ای را بشناسیم

آنتی اکسیدان ها را دست کم نگیرید

مهر: استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران، بر نقش مهم آنتی اکسیدان ها در تامین نیازهای بدن تاکید کرد. محمدرضا وفا گفت: آنتی اکسیدان‌ها از عوامل مهم تغذیه‌ای هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ما دارند؛ این مواد رادیکال‌های آزادی را که ناشی از مصرف انرژی است از بدن پاک می‌کنند. اگر رادیکال‌های آزاد در بدن باقی بمانند می‌توانند به جدار سلول‌ها آسیب برسانند و باعث مرگ سلولی بشوند. آنتی اکسیدان‌ها محیط را از سمومی که ناشی از مصرف انرژی در سلول‌ها است پاک می‌کنند.

وی ادامه داد: مهم‌ترین آنتی اکسیدان های تغذیه‌ای در خوراکی‌هایی که مصرف می‌کنیم به ترتیب ویتامین‌های E و C هستند. ویتامین E عمدتاً در روغن‌های مایع گیاهی فرابکر وجود دارد. مثلاً روغن زیتونی که بوگیری نشده است ویتامین E بیشتری دارد. هر چقدر روغن‌های مایع بکرتر و طبیعی باشند مقدار ویتامین E آنها به طور قابل توجهی بیشتر است. غلات و مغز دانه‌ها و جوانه غلات از منابع خیلی خوب ویتامین E هستند.

وفا افزود: ویتامین C در میوه‌ها و سبزی‌ها و صیفی‌های تازه وجود دارد. این ویتامین بسیار ناپایدار است و ناپایدارترین ویتامین شناخته شده در طبیعت است. ویتامین C در مقابل اکسیژن هوا، نور، حرارت و اکسیداسیون از بین می‌رود. اگر پرتقال از دست شما بیفتد مقداری از ویتامین C آن از بین می‌رود؛ اگر آن را با چاقوی کند برش بزنید ویتامین C بیشتری از بین خواهد رفت؛ همچنین این ویتامین در مقابل اکسیژن هوا به سرعت از بین می‌رود، به همین دلیل هر چقدر ویتامین C از طریق سبزی‌ها و میوه‌های تازه به دست ما برسد عملکرد بهتری در بدن ما خواهد داشت.

سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از مراجع معتبر توصیه می‌کنند که همه ما حتی اگر ممکن باشد در آپارتمان محل زندگی مان باغچه‌ای داشته باشیم و سبزی کاری انجام دهیم. هر اندازه سبزی تازه‌تر باشد هم ویتامین C و هم سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی مثل کاروتنوئید ها را بهتر دریافت می‌کنیم. مصرف منابع غذایی این ترکیبات به شکل تازه بهره وری بیشتری خواهد داشت.

استاد تغذیه در مورد سایر ترکیبات آنتی اکسیدانی عنوان کرد: ویتامین A و D هم می‌توانند خاصیت آنتی اکسیدانی داشته باشند. ترکیبات رنگی کاروتنوئیدی که عمدتاً در سبزی و میوه و صیفی وجود دارند، پیش ساز ویتامین A هستند و خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. ترکیبات فلاونوئیدی که رنگ دانه‌های مختلف در میوه‌های رنگی اعم از میوه‌های قرمز، زرد رنگ و سبزی‌های سبز هستند نیز خاصیت آنتی اکسیدانی دارند. توصیه دپارتمان‌ها و دانشگاه‌های تغذیه‌ای معتبر این است که تا جایی که می‌توانید تنوع در انتخاب سبزی و میوه تازه داشته باشید. چون بخش عمده‌ای از این ترکیبات رنگی از رنگ‌های مختلفی که در طبیعت در سبزی‌ها و صیفی‌ها وجود دارد تأمین می‌شود. به عنوان مثال در گوجه فرنگی که قرمز است لیکوپن وجود دارد که به جز خواص آنتی اکسیدانی خواص فرا ویژه دارد که در علم تغذیه به آن ترکیبات فراسودمند گفته می‌شود. مصرف این ماده برای پیشگیری از بروز بیماری‌های خاص و تکثیر سلولی بی رویه در بافت‌های که سرطان‌های آنها شایع است توصیه می‌شود.

وفا گفت: از جمله مواد آنتی اکسیدان دیگر اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که متأسفانه دسترسی به آنها برای مردم سخت است، چون منابع غذایی اصلی آنها مواد غذایی حیوانی دریایی است. غذاهای دریایی که در آب‌های آزاد مثل دریای عمان و خلیج فارس پرورش پیدا می‌کنند منابع اصلی امگا ۳ هستند. میزان اسیدهای چرب امگا ۳ این ماهی‌ها خیلی بالاست، اما می‌شود گفت در ماهی‌های پرورشی که در رودخانه و دریاچه‌ها پرورش پیدا می‌کنند امگا ۳ وجود ندارد. خواص فوق العاده این ماده علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عملکرد بهتر سیستم مغزی، شنوایی و بینایی، خاصیت انتی اکسیدانی است.

ماده دیگر ویتامین B7 یا ریبوفلاوین است که در علم تغذیه، شاخص کیفیت غذا نامیده می‌شود. اگر میزان این ویتامین در غذای روزانه یک فرد کافی باشد به احتمال زیاد بقیه مواد غذایی را به اندازه دریافت کرده است. ویتامین B7 عمدتاً در شیر تازه وجود دارد. به طور کلی هرچقدر غذا تازه‌تر باشد مقدار آنتی اکسیدان‌ها بیشتر است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در مورد املاحی که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند عنوان کرد: روی، آهن و سلنیوم سه ماده معدنی مهم هستند که خاصیت آنتی اکسیدانی دارند و با هم کار می‌کنند. متأسفانه از دیرباز مقدار روی در برنامه غذایی کم بوده است. آهن کوفاکتور آنزیم‌های آنتی اکسیدان مثل کاتالاز است. در خانم‌هایی که در دوران بارداری و شیردهی کمبود آهن شایع است پتانسیل آنتی اکسیدنی کاهش پیدا می‌کند. سلنیوم هم در خوراکی های دریایی و برخی غلات و غذاها می‌تواند وجود داشته باشد.

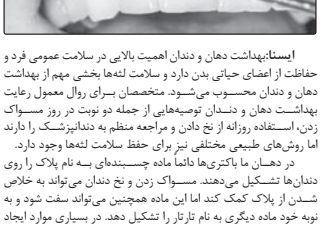
دکتر وفا توصیه به مصرف روغن‌های مایع گیاهی، شیر تازه، سبزی و میوه تازه و غذاهای دریایی کرد و اظهار نمود: اگر این مواد به صورت متنوع در برنامه غذایی وجود داشته باشند به بهترین شکل ممکن آنتی اکسیدان های مورد نیازمان را از طریق غذا دریافت می‌کنیم.

وی تاکید کرد: رفتارهای نامناسب و انتخاب‌های نامناسب غذایی شانس آسیب رسانی اکسیداتیو را زیاد می‌کند. افرادی که در یک وعده پرخوری می‌کنند میزان کالری زیادی دریافت می‌کنند. دریافت کالری زیاد منجر به تولید رادیکال‌های آزاد و کار بیشتر برای دفاع آنتی اکسیدانی بدن می‌شود. همچنین مصرف زیاد غذاهای پرچرب و چربی‌های اشباع به معنی کاهش پتانسیل بدن برای تولید آنتی اکسیدان‌ها است. در شرایط فعلی توصیه شده است که از مصرف غذاهای پرچرب و قند و شکر اجتناب شود. افرادی که از این مواد غذایی استفاده می‌کنند خود را در معرض رادیکال‌های آزاد قرار می‌دهند. همچنین غذاهای آماده و فراوری شده حاوی ترکیبات شیمیایی هستند که استرس اکسیداتیو را در بدن زیاد می‌کنند، به همین دلیل تمام غذاها باید تا جایی که ممکن است تازه باشند.

گاهی انتخاب‌های نادرست به مایعات برمی گردد. به عنوان مثال پر مصرف ترین نوشیدنی‌ها پس از آب، چای، قهوه، نسکافه و دمنوش های گیاهی هستند که متأسفانه بعضی‌ها به صورت بی رویه این مواد را مصرف می‌کنند. به جز آب سایر این نوشیدنی‌ها مدر یا ادرار آور هستند. مصرف چای و قهوه زیاد عملا باعث می‌شود بالانس یا موازنه آب و املاح به هم بخورد. هر گونه به هم خوردن بالانس آب و املاح استرس اکسیداتیو را در بدن افزایش می‌دهد. تئوفیلین چای، کافئینی که درقهوه وجود دارد اگر به میزان زیاد مصرف شود به شدت آسیب رسانی را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف نوشیدنی‌های گازدار که قند بالا و اسید فسفریک و کافئین دارند می‌توانند آسیب پذیری را بیشتر کنند.

دکتر وفا در پایان گفت: سیستم ایمنی بدن ما بسیار هوشمند است و اگر ما درست از آن مراقبت کنیم و مواد غذایی که نیاز دارد از طریق خوراکی‌ها و مواد غذایی در وعده‌ها و میان وعده‌های منظم و به طور صحیح تأمین کنیم به بدن مان کمک کرده‌ایم که حداکثر دفاع طبیعی را در مقابل آسیب‌هایی که وجود دارد ایجاد کند.

۵ روش طبیعی برای تقویت لثه



ایسنا:بهداشت دهان و دندان اهمیت بالایی در سلامت عمومی فرد و حفاظت از اعضای حیاتی بدن دارد و سلامت لثه‌ها بخشی مهم از بهداشت دهان و دندان محسوب می‌شود. متخصصان برای رول مهمول رعایت بهداشت دهان و دندان توصیه‌هایی از جمله دو نوبت در روز مسواک زدن، استفاده روزانه از نخ دادن و مراجعه منظم به دندانپزشک را دارند اما روش‌های طبیعی مختلفی نیز برای حفظ سلامت لثه‌ها وجود دارد.

در دهان ما باکتری‌ها دائما هاب چسبنده‌ای به نام پلاک را روی دندان‌ها تشکیل می‌دهند. مسواک زدن و نخ دندان می‌تواند به خلاص شدن از پلاک کمک کند اما این ماده همچنین می‌تواند سفت شود و به نوبه خود ماده دیگری به نام تارتار را تشکیل دهد. در بسیاری موارد ایجاد پلاک و تارتار می تواند منجر به ایجاد التهاب لثه شود. التهاب لثه در صورت عدم درمان می‌تواند به التهاب در اطراف دندان منجر شود که نه تنها باعث از بین رفتن دندان می‌شود بلکه در تعدادی از مطالعات مشخص شده که با بیماری‌های قلبی نیز مرتبط است.

اگرچه هیچ روش طبیعی برای درمان یا جلوگیری قطعی از بیماری لثه پیدا نشده، اما برخی از روش های خاص ممکن است به مبارزه با تشکیل پلاک روی دندانها کمک کرده و لثه‌های شما را سالم نگه دارند.

در ادامه پنج روش درمانی آورده شده است که باعث تقویت لثه می‌شوند:

۱) گیاه چریش: چریش گیاهی است که خواص ضد باکتریایی دارد. در سال ۲۰۱۴ میلادی یک مطالعه کوچک نشان داد استفاده کودکان از دهانشوبه‌های حاوی چریش، انبه یا کلرهگزیدین در کاهش پلاک و مهار التهاب لثه در آن‌ها موثر بوده است.

۲) روغن درخت چای: طبق بررسی‌های میکروبیولوژی بالینی صورت گرفته در سال ۲۰۰۶ میلادی، روغن درخت چای می‌تواند به درمان التهاب لثه کمک کند اگر به فکر استفاده از روغن درخت چای برای سلامتی لثه‌های خود هستید، خمیر دندانی را انتخاب کنید که حاوی این روغن ضروری باشد، چرا که مصرف روغن درخت چای به طور خالص یا استفاده از داروهای خانگی حاوی روغن درخت چای می‌تواند سمی باشد.

۳) کرنبری: برخی تحقیقات نشان می‌دهد که کرنبری می‌تواند با جلوگیری از چسبیدن باکتری به دندان‌های شما به خنثی کردن بیماری لثه کمک کند. علاوه بر این یک مطالعه مقدماتی در سال ۲۰۱۳ میلادی نشان می‌دهد که ترکیبات موجود در کرنبری ممکن است به بهبود التهاب اطراف دندان کمک کند.

۴) ویتامین ث: شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ویتامین ث می‌تواند در محافظت از سلامت لثه‌ها نقش داشته باشد. به عنوان مثال در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۰ میلادی صورت گرفت، مشخص شد افرادی که کمترین میزان مصرف ویتامین ث را داشته‌اند با بیشترین خطر بیماری التهاب اطراف دندان مواجه بودند.

برای دریافت میزان روزانه ویتامین ث خوراکی‌هایی مانند گریپ فروت، پرتقال، کیوی، انبه، پاپایا، توت فرنگی، فلفل قرمز، کلم بروکلی، جوانه های بروکسل و طالبی را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

۵) ماساژ با روغن: یکی از درمان‌های لثه که در طب سنتی رواج دارد استفاده از روغن‌های گیاهی برای ماساژ لثه‌هاست. یک قاشق غذاخوری روغن گیاهی مانند روغن کنجد یا نارگیل را برای حدود ۱۵ دقیقه در اطراف دهان غرغره کرده و با انگشت به لثه‌های خود اینا به این روغن ضربات آرام وارد کنید. برخی مطالعات نشان داده این نوع از روغن درمانی می‌تواند باعث کاهش پلاک‌ها شود و نوعی از محافظت را برای لثه‌ها در برابر التهاب ایجاد کند.

پیش از استفاده از هر نوع داروی طبیعی برای داشتن لثه‌های سالم به یاد داشته باشید که هیچ درمانی نباید به عنوان جایگزین برای مراقبت‌های استاندارد دهان و دندان استفاده شود.

در کنار مسواک زدن، استفاده از نخ دندان و تمیز کردن حرفه‌ای دندان‌ها می‌توانید با پیروی از یک رژیم غذایی حاوی خوراکی‌های سرشار از کلسیم و غذاها و نوشیدنی‌هایی با قند پایین سلامت دهان و دندان خود را حفظ کنید.

چندین عادت سالم دیگر نیز در زندگی می‌تواند به تقویت سلامت لثه شما کمک کند. به عنوان مثال خودداری از استعمال سیگار می‌تواند خطر ابتلا به بیماری لثه را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مدیریت استرس می تواند به سالم ماندن لثه کمک کند. اگر علائمی مانند خونریزی لثه، درد هنگام جویدن یا حساسیت در دندان‌های خود را تجربه می‌کنید، مراجعه به دندانپزشک در اسرع وقت اهمیت بالایی دارد.

افزایش طول عمر با مصرف پروتئین های گیاهی

مهر: بررسی های جدید نشان می دهد اگر می خواهید عمر طولانی تری داشته باشید باید به جای پروتئین های حیوانی از نوع گیاهی آن استفاده نمایید.

محققان دانشگاه تهران عنوان می‌کنند: بافته های ما نشان می‌دهد مصرف پروتئین گیاهی به راحتی با جایگزینی به جای پروتئین‌های حیوانی قابل افزایش است و می‌تواند تأثیر زیادی بر طول عمر داشته باشد. به گفته محققان، رژیم غذایی سرشار از پروتئین‌های گیاهی نظیر حبوبات، غلات کامل و مغزیخت آجیلی، با کاهش ریسک دیابت، بیماری قلبی و سکته مرتبط است درحالیکه رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی با بروز شماری از مشکلات سلامت مرتبط است.

در این مطالعه، محققان ۳۲ تحقیق قبلی در مورد ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، سرطان و هر علت دیگری را در افراد بالا ۱۹ سال بررسی کردند.در طول مدت ۳۲ سال، بالغ بر ۱۱۳ هزار مرگ در بین بیش از ۷۱۵ هزار شرکت کننده حاضر در مطالعه روی داده بود. مصرف زیاد تمام پروتئین‌ها با کاهش ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط بود.

مصرف پروتئین گیاهی با ۸درصد کاهش خطر مرگ ناشی از هر علت و کاهش ۱۲درصد خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی همراه بود. مصرف پروتئین حیوانی با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سرطان ارتباط معناداری نداشت. نتایج همچنین نشان داد دریافت ۳ درصد انرژی بیشتر از پروتئین‌های گیاهی با کاهش ۵ درصدی ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

«احمد اسماعیل زاده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران، در این باره می‌گوید: «دلایل احتمالی مربوط به تأثیرات مفید پروتئین‌های گیاهی شامل کاهش فشارخون، کلسترول و میزان قندخون است که به کاهش ریسک مشکلاتی نظیر بیماری قلبی و دیابت نوع۲ کمک می‌کند.»

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند اما به افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی هم اذعان می‌کنند.

کرونا در سالمندان شدیدتر است

مهر: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به تغییرات فیزیولوژیک بدن سالمندان، گفت: اگر افراد سالمند به کووید ۱۹ مبتلا شوند، بیماری در آنها شدیدتر باشد. شیما جزایری افزود: با افزایش سن نیاز افراد به برخی مواد مغذی بیشتر می‌شود، از طرفی دریافت‌ها هم کم می‌شود و این موضوع روی سیستم ایمنی تأثیر می‌گذارد.

وی ادامه داد: تغییرات دیگری هم در سالمندی اتفاق می‌افتد که باعث می‌شود شدت بیماری بیشتر شود. یکی از آنها تغییراتی است که در توده چربی و عضلانی به وجود می‌آید. اصولاً توده عضلانی بدن می‌تواند برای بدن بسیار مفید باشد اما با افزایش سن و از ۳۰ سالگی به بعد هر ۱۰ سال ۲ تا ۳ درصد از حجم عضلات کم می‌شود.

جزایری افزود: اگر ۱۵ درصد از توده عضلانی خودمان را از دست بدهیم به آن «سارکوپنی» یا تحلیل توده عضلانی گفته می‌شود و بسیار ما را آسیب پذیر تر می‌کند. از سوی دیگر هر چه توده عضلانی کم می‌شود توده چربی افزایش می‌یابد و چربی اضافی خوب نیست.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تاکید کرد: چاقی یکی از عواملی است که باعث شدت کووید ۱۹ می‌شود. از ۷۰ سالگی به بعد توده چربی هم کم می‌شود و اگر کاهش وزن بیش از حد باشد سوءتغذیه پروتئین انرژی ایجاد می‌شود و افرادی که این سوءتغذیه را دارند مستعد بیماری‌ها هستند.

وی اظهار کرد: سالمندان باید تغذیه خوب داشته باشند و پروتئین کافی دریافت کنند تا توده عضلانی را حفظ کنند. سالمندان در خانه هم می‌توانند تحرک داشته باشند و فعالیت‌های هوازی و فعالیت‌هایی که باعث ساخته شدن عضلات می‌شود مثل وزنه زدن انجام دهند.

جزایری ادامه داد: حواسشان به تغذیه و دریافت پروتئین باشد تا توده عضلانی را حفظ کنند. سالمندان باید به کاهش وزن شان حساس باشند. سرخود رژیم نگیرند. اگر می‌بینیم سالمندی بی دلیل لاغر می‌شود به فکر باشیم تا جلوی کاهش توده عضلانی را بگیریم.

پزشکی

اثربخشی داروهای استروئید در تسکین علائم کرونای شدید

ایسنا: نتایج یک مطالعه بیمارستانی نشان می دهد که انواع مختلف داروهای استروئید می تواند در تسکین علائم بیماری کووید-۱۹ موثر باشد.تاکنون تاثیر داروی استروئید دگزامتازون در تسکین علائم بیماران مبتلا به نوع شدید و ملتهب بیماری کووید-۱۹ تایید شده است. اکنون نتایج یک بررسی دیگر نشان می دهد که دیگر انواع این گروه دارویی نیز می توانند با خاصیت مشابه در همین بیماران همراه باشند.یافته های بدست آمده بر اساس بازبینی یک تجربه و آزمایش بیمارستانی و نه تحقیق و تست آزمایشگاهی است و به همین دلیل محققان معتقدند نتایج بدست آمده را باید با احتیاط مورد بررسی قرار داد.به گفته محققان داروهای استروئید که قیمت پایینی دارند و از سالها قبل مورد استفاده بوده اند در کمک به مقابله با بیماری کووید-۱۹ موثر عمل می کنند و این خاصیت تنها به داروی دگزامتازون محدود نمی شود.

در این بررسی متخصصان آمریکایی به مطالعه روی بیش از ۱۸۰۰ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ که در ماه مارس و اوایل ماه آوریل در یکی از مراکز درمانی نیویورک بستری بودند، پرداختند. از این افراد حدود ۱۴۰ نفر در مدت دو روز داروی استروئید دریافت کردند.برخی از این بیماران از داروی دگزامتازون و بیشتر آنان از داروی دیگری موسوم به پریدنیزون (prednisone) مصرف کردند محققان آمریکایی در بررسی های خود مشاهده کردند در میان بیمارانی با علائم التهاب گسترده در بدن، «درمان دارویی استروئید» خطر مرگ و نیاز به دستگاه تنفس مصنوعی را حدود ۷۷ درصد کاهش داد. با این حال تاکید می شود مصرف این داروها در بیمارانی که دچار التهاب نبودند خطرساز بوده است.

مهمترین نکات استفاده از پنکه در بحران کرونا

ایسنا: برای پیشگیری از شیوع کرونا، در کنار رعایت توصیه‌های بهداشتی از قبیل فاصله‌گذاری اجتماعی، استفاده از ماسک، شستن و ضدعفونی دست و گندزدایی سطوح، توجه به نکات بهداشتی مربوط به خنک کننده‌هایی مانند پنکه می‌تواند نقش مهمی در کاهش انتقال ویروس به ویژه در مکان‌های عمومی داشته باشد.بنا بر توصیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پنکه های سقفی در صورتی که بدون بازگذاشتن پنجره‌ها در داخل ساختمان استفاده شوند می‌توانند باعث انتقال ویروس ها شوند؛ در این راستا، اگر برای خنک کردن دمای محیط از پنکه استفاده می‌کنید به نکات زیر توجه کنید:

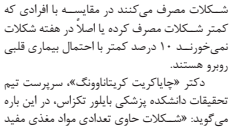
•در زمان استفاده از پنکه‌های سقفی باید تمامی در و پنجره‌های موجود به صورت حداکثری باز باشند و سرعت چرخش پره‌ها خیلی زیاد نباشد.

•افراد در مجاورت باد مستقیم پنکه قرار نگیرند.

• در زمان استفاده از پنکه‌های ایستاده، به محل قرارگیری پنکه توجه شود تا باعث انتقال هوا از محل آلوده به محل تمیز نشود و محل قرارگیری آن به گونه‌ای باشد که تامین هوای آن از فضای آزاد باشد.

•در زمان استفاده از هر دو نوع پنکه، پنجره‌های موجود در ساختمان برای تعویض باز باشند.

شکلات برای سلامت قلب مفید است



طبق نتایج تحقیقات انجام شده، شکلات برای سلامت قلب مفید است اما این یافته بیانگر مصرف بی رویه شکلات هم نیست.مطالعات نشان می‌دهد افرادی که در هفته یک وعده یا بیشتر شکلات مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که کمتر شکلات مصرف کرده یا اصلاً در هفته شکلات نمی‌خورند ۱۰ درصد کمتر با احتمال بیماری قلبی روبرو هستند.

دکتر «چایاکریت کریتاناوونگ»، سرپرست تیم تحقیقات دانشکده پزشکی بایلور تکزاس، در این باره می‌گوید: «شکلات حاوی تعدادی مواد مغذی مفید برای سلامت قلب است.»این مطالعه شامل بررسی ۶ مطالعه قبلی با حضور بیش از ۳۳۶ هزار نفر از کشورهای امریکا، سوئد و استرالیا بود.سلامت شرکت کنندگان به طورمیانگین به مدت حدود ۹ سال تحت نظر بود. بیش از ۱۴ هزار نفر مبتلا به بیماری قلبی و حدود ۴۷۰۰ نفر دچار حمله قلبی شدند.به گفته محققان، شکلات با حفظ سلامت عروق خونی به سلامت قلب کمک می‌کند. حاوی برخی مواد غذایی سودمند نظیر فلاوونوئیدها است که التهاب را کاهش داده و میزان کلسترول خوب را نیز افزایش می‌دهند.